русский порядок

Август 2003 г. № 2

Россия для Русских !!!

НОВОСТИ

СКИНЫ ПОБИЛИ МЕНТОВ

В Москве произошла драка между сотрудниками милиции и скинами. Около 18:30 на пульт дежурного ГВД г Москвы поступил сигнал, что в районе Новохохловской улицы собирается группа бритоголовых в составе около 20 человек. Немедленно приехавший наряд милиции, предпринял меры по задержанию. Но скины оказали сопротивление, вступив с милиционерами в драку. Только с помощью прибывших на место происшествия дополнительных нарядов удалось задержать пять человек, остальные скрылись. Ведется расследование.

ГАСТОРБАЙТЕРАМ ОБЪЯВЛЕНА ВОЙНА

С 22 августа вступил в силу приказ. Минтруда "О целесообразности привлечения иностранных работников" В Россию стекаются толпы гасторбайтеров со всего СНГ. Только официальные приглашения на работу в этом году получили 536 тысяч мигрантов. Однако, по официальным данным в Россию - матушку (без объявления войны за право



ZOG НА ЗАЩИТЕ АЗИАТОВ

11 августа прокуратура Новосибирской области направила в областной суд уголовное дело новосибирской группировки скинхедов. В ноябре 2002 г. при столкновении с выходцами из Таджикистана, карательными органами были задержаны 13 членов одной из новосибирских группировок. При обысках была изъята литература а также различные фотографии и аудиозаписи.

В прокуратуре сообщили, что по делу проходят девять учасников в возрасте от 17 до 21 года. Их лидером был 20-летний учащийся одного из местных техникумов. Ему предъявлено обвинение в организации экстремистского сообщества, остальным фигурантам - участие в этом сообществе. Кроме того, всем членам группировки предъявлено обвинение в

на труд) вторглись от 4 до 6 млн. иностранцев. Хотя своих безработных у нас тьма. В июле 5,6 миллиона Русских сидели без дела. Как работают наши законы, мы знаем хорошо. Помогут ли они уменьшить количество инородцев на наших улицах и рынках? В скоре мы это тоже узнаем. Но как поступать с теми, кто разрешения у чиновников не спрашивает, власть до сих пор молчит, тем самым показывая свое полное бессилие в данном вопросе.

СПС ОРГАНИЗОВАЛ ПИКЕТ В ЗАШИТУ ИНОРОДЦЕВ.

Активисты партии «Союз правых сил» 28 августа организовали пикет в центре Москвы на Пушкинской площади. В акции протеста приняли участие 50 человек. Представители партии недовольны постановлением правительства Москвы, в котором, по их мнению, ущемляются права инородцев, приехавших в поисках работы. Основными лозунгами митинга стали «Правительство! Дай нам спокойно работать». Повышенный интерес проявляемый к инородцам

ШТУРМОВИ



ПОБЕДА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ!

Десятилетие демократических реформ принесли Русскому народу боль и унижения. За ширмой лживого благополучия скрыто истинное лицо врага народа, звериный оскал "Сионизма" и его оккупационного режима. Бесчисленные потоки азиатов и кавказцев заполонили просторы нашей Родины. Земля, за которую тысячелетия отдавали свои жизни наши славные предки теперь безжалостно распродается оккупантам.

Наш ответ на чужеродную экспансию - движение "Бритоголовых". Движение призвано отстаивать социальные и национальные права славянской молодежи. Сейчас движение распространено во всем Белом мире и почти в каждой стране имеет свои организации. Движение поддерживает тесные связи со всеми патриотическими движениями и организациями России. Мы считаемся своего рода санитарами, которые пытаются очистить свои города от "черной чумы" и "желтой лихорадки". Мы против культурного и расового смешения. Среди бритых нет наркоманов: гонишь героин по венам - финансируешь чечена! Обстоятельства и сегодняшняя власть дают нам небогатый выбор: Великая Россия без демократии или демократия и смерть Русских как нации. С каждым днем наш мир становится все более жестоким, поэтому надо учится выживать и бороться каждый день! Решение за тобой - что ты предпримешь! Вольешься в ряды белого сопротивления и вступишь в борьбу за свободу и величие своей Родины, или будешь протирать штаны сидя дома, но тогда ты навсегда останешься стороне от великой борьбы, в пыли ее побед.

РУССКИЕ ГДЕ ВЫ?

Напряжение повисло в воздухе и с каждой минутой нарастало. Никто из ехавших в автобусе людей уже не думал о своём. Внимательно следя за происходящем, они продолжали бесцельно смотреть в окно, делая вид, что ничего не замечают. Автобус не торопясь ехал с рынка в центр, захватив с собой трёх, изрядно подвыпивших, горланящих на своём горном жаргоне грачей. Своим громким смехом и руганью горцы давали понять, что они бесстрашные джигиты и плевать они хотели на всех. Чувствуя страх и волнение окружающих, довольные этим они вели себя всё более вызывающе. Старая Русская женщина-кондуктор чувствовала, что ненужно спрашивать, что у них за проезд, но переборов страх она нерешительно спросила. На что получила ожидаемый ответ “ Нэт билэт”. Выполняя свой долг женщина попросила оплатить или покинуть транспорт, за что и получила череду ругательств на корявом зверином лае, отдаленно напоминающем Русскую речь. В сердцах оскорбленная Русская мать назвала пьяных горцев “Неруси проклятые !”. Реакция была незамедлительной: разгорячённые и обиженные до самого Арарата грачи принялись наседать, с криками, толчками, то шипя, то гавкая на беззащитную женщину. При этом оскорбления сыпались не только в её адрес, но и в сторону её родителей, детей, да и всех Русских, принимая озабочено извращённый характер. В свои выкриках грачи оскорбили не только национальные, религиозные чувства, но и традиции и память Русского народа. Их речь на ломаном подобии Русского, так же не уважение к нашему родному языку. И смотря на всё это, люди ехавшие в автобусе, а в большинстве своём именно Русские, продолжали тупо смотреть в пустоту с видом ,что ничего не замечают. Среди этих людей был будущий блюститель порядка, курсант ВШМ, (его выдавала форма и фурага)

на его лице была непонятная улыбка, словно всё происходящие – цирк с участием смешных горных зверьков и не обращал внимание на то, что горцы мешают и оскорбляют всех граждан, ехавших в автобусе, не говоря уже о женщине, которая вообще нуждалась в защите. Горбоносые были уверенны в своей безнаказанности, запугивая весь салон выкриками “ Зарэжю, я тэбя зарэжю”, продолжали издеваться над кондуктором. Они требовали извинений за свою горную гордость. Все вокруг боялись их и ненавидели, но никто не хотел вмешиваться, опасаясь за своё здоровье. Все понимали, что если они все вместе возмутятся, выскажут своё недовольство то всё кончится, но они боялись начать, боялись что их не подержит рядом стоящий. Расплакавшись, Русская мать взмолила: “ Ну что же вы смотрите Русские люди?!”. Призыв не заставил себя долго ждать. Недавно зашедший в автобус паренёк, но уже разобравшийся в чём дело, пробирался через салон на помощь беззащитной женщине. Оказавшись рядом, парень заслонил кондуктора, и заговорил с джигитами на знакомом и уважаемым ими языком. На языке силы. Удар был неожиданный, хлёсткий звук, разнёся по всему салону, второй удар локтём оказался не менее разрушительным, чем первый. С помятыми, влажными носами, двое грачей изучали пыльный пол автобуса, тихо посапывая, размышляя, что с ними произошло. Третий неожиданно изменился в лице, словно хамельён из наглого озверевшего горца он превратился в беззащитного ягнёнка, блеющего о пощаде. Напуганный до смерти хачик даже увидел в Русском парне своего родственника, быстро повторяя “брат, брат, нэнадо брат!”. Но это неожиданное родство не остановило мстителя. Схватившись двумя руками за перила, парень обеими нагими нанес удар в область предполагаемого клюва горной птицы. Глухой визг подсказал, что стыковка пошла успешно и наш ”брат” присоединился к своим братьям, удобно расположившихся на полу автобуса.

Трудовой день подходил к концу, одни покидали транспорт, другие лишь начинали свой путь. Вновь вошедших интересовали пятна крови на пыльном полу автобуса, строя догадки их появления народ не особо хотел пачкать в них свою обувь обходя их стороной. Но, между тем, из разных концов салона, как после хорошего футбольного матча доносились возгласы смеха и какой то задор. Народ с живым интересом обсуждал происшествие минутной давности. "Правильно! Мочить их надо в сортирах, как путин говорил", "Куда смотрит милиция….", "Понаехали тут…" –доносилось с разных концов автобуса. Особо любопытные могли услышать про то как молодой короткостриженный русский паренек уложил троих здоровых кавказцев издевавшихся над кондуктором. "Спортсмен наверное" , "Бандит ей богу бандит, лысый, глаза злые точно бандит…." – "Дура старая, ничего ты не понимаешь…"- спорит старик со старухой. Но не зависимо от того, кто что говорил, думали все одинаково. Какая - то непонятная радость охватившая толпу, гордость и удовольствие, похожее на то когда выигрывает сборная России на олимпийских играх.

Он вышел на следующей остановке, оставив позади притаившихся на полу грачей и бодрой походкой ушел во дворы. Бомбер, джинсы, армейские ботинки - вот что выделяло его из толпы современных тинэйджеров поколения пепси. Он шел изредка оглядываясь по не совсем знакомому району. Пришлось выйти раньше, но он не жалел об этом. Не понятно куда девалась усталость после тренировки, сопровождавшая его весь путь. Прокрутив в голове кадры происшедшего столкновения. Ему становилось то весело то грустно. Чуство выполненного долга, победа в бою легли бальзамом на душу молодому бойцу. Но вспоминая испуганных пассажиров и заплаканное лицо Русской женщины хотелось спросить: Почему? Почему мы должны терпеть боль и унижение на родной земле от не прошенных гостей? Почему они так нагло и вызывающе себя ведут? Почему Великий Русский Народ, нашу страну, захватывает и терроризирует малое по численности горное племя? Сколько нужно еще вытерпеть, чтобы Русский народ поднялся против ненавистных оккупантов? Где же оно Русское братство и единство? Где же вы Русские?

Хватит терпеть, хватит ждать и надеяться на милость небес. Умей постоять за себя, за свой дом, за своих родных. Помни: ты Русский, Россия твой дом, а Русские люди твои сородичи. Защищай свою землю и свой род. Ты хозяин на этой земле.

"ВЕРВОЛЬФ"



ГОНИ ИХ В ШЕЮ

Сегодня много говорится пустых слов с властных трибун о терпимости к инородцам. Но факты штука упрямая и не замечать их может только глупец.

Факт первый: при полном безразличии власти Русское население в южных республиках подвергается дискриминации и геноциду со стороны инородцев.

Факт второй: следом за униженным и ограбленным потоком русских беженцев в Россию прут орды инородцев — смуглых, гыркаюших, несущих антикультуру, пещерные “нравы” и продолжающие те же притеснения русских, только теперь уже, собственно, на нашей земле.

Факт третий: Русское будущее энергично заграбастывается смуглыми лапами. Инородцы скупают нашу недвижимость, землю, покупают дипломы, ключевые посты и должности, настырно лезут во власть, оставляя русским простой, как кувалда жизненный выбор: завод, фабрика, лом, метла.

Факт четвертый: демографическая ситуация не в нашу пользу: мы, Русские, вымираем, ежегодно теряя более 600 – 800 тыс. человек в год, при том, что рождаемость Русских в 4,5 раза ниже чем инородцев; мы мило наблюдаем за тем, как чурбаны плодятся на нашей земле при этом не осознаем, что всего лишь через 15 лет мы, Русские, в России окажемся в меньшинстве.

Факт пятый: обыватель готов в безумном смирении подставить шею любому: чурбану или азиату — без разницы, главное, “чтобы человек был хороший”. И появись завтра в общественном транспорте надписи: “места для пассажиров с детьми, кавказцев, инвалидов и лиц пожилого возраста”, ведь не только не возмутятся, но даже не станут и удивляться — будут уступать. Все, на что способно безвольное большинство, так это базарить на пьяную голову о засилье смуглоты.

Факт шестой: за последние четыре года в милиции и других силовых органах наметилось заметное преобладание инородцев. Чьи интересы они будут защищать? Разумеется не твои, так чьи же? А если тебя избили и при этом оставили без собственных сбережений узкоглазые и горбоносые защитники правопорядка, не надо орать что все мусора козлы, а надо делать из этого выводы.

“А что мы можем? Когда власти до этого нет дела….” — заноют трусы и нытики, давно свыкшиеся с мыслью, что любому чурбану на русской земле позволено абсолютно все.

Между тем, многое зависит от нас. Мы сами, начав с малого, точнее с того с чего начинали, они, вытесняя Русское население со своей территории, способны ограничить наплыв и пребывание на нашей земле нежелательного смуглого элемента. Причем наши действия, что очень важно, будут носить невинный и законный характер. И для чего, кстати, потребуются сущие пустяки: немного желания и десяток - другой активных граждан, которые своими, невинными действиями, устроят чурбанам веселую жизнь. Короче, прочти, запомни и действуй:

1. Ежедневно, ежечасно вытравляй из сознания близких и дальних советскую благоглупость — миф о равенстве и братстве народов.
2. Не помогай и не дружи с инородцами. Оказывая им помощь – ты укрепляешь их власть.
3. Не пренебрегай народным творчеством. Пиши чем попало и где придется: “Чурки — вон!”. “Место черных в зоопарке!”. “Россия для Русских ” и т.д. Чем изощренней фантазия, тем лучше.
4. Выяви адреса на которых окопались чурбаны и не забывай о гражданском долге по оказанию посильной помощи органам правопорядка. Периодически сообщай милиции координаты местонахождения цунарефов и где, соответственно, хранится оружие, наркотики, готовится террористический акт, содержатся заложники, производится фальсифицированная водка и т.д. Не давай смуглоте покоя ни днем, ни ночью. Прибегай к услугам таксофонов и

выступай под вымышленными фамилиями. Не употребляй фамилий Иванов, Петров, Сидоров. Пользуйся более правдоподобными: Зусман, Гусман, Хайкин, Шайкин, Рабинович и Залкинд. Имей в виду, что на сообщение типа пьяный дебош милиция реагирует неохотно, а вот на оружие или наркоту реакция последует гораздо оперативнее. Не забывай также, что как минимум девять из десяти твоих звонков в милицию окажутся верными, потому как милиция всегда найдет к чему прицепиться. Пораскинь фантазией, изобретательностью и придумай свой способ указать чурбанам на дверь. Наше дело правое: гони их в шею!
Помни, что не встречая на нашей земле практически никакого организованного гражданского противодействия, кроме косых взглядов, Чурбаны быстро хамеют и становятся крайне опасны прежде всего для нас, Русских.

ГЕОПОЛИТИКА



УГРОЗА РАЗОРУЖЕНИЯ

К 2010 году Америка завершит развертывание практически всех новейших военных систем обороны и нападения, объединенных в не имеющую аналогов суперпрограмму "Единая Перспектива 2010". Цифра эта не случайна, и совпадает по времени с достижением Россией наиболее низкого состояния ядерного щита. Старые ракеты будут пущены под нож в соответствии с договорами о сокращении вооружений а новые в достаточном количестве сделать не успеют. Ничтожное количество “Тополь-М” не сможет защитить нас от угрозы.

Одна боеголовка нашей ракеты РС-20 (SS-18 "Сатана") с 80% вероятностью может уничтожить шахту американской баллистической ракеты. Значит все 10 головок "Сатаны" могут уничтожить 8 шахт. "Тополь-М" обладает меньшей точностью и втрое более слабым зарядом, чем у "Сатаны". Поэтому у него вероятность поражения пусковых установок 20% и для уничтожения того же числа шахт одноголовым "Тополем-М" требуется 40 ракет. Кроме того, "Сатана" несет на себе средств преодоления ПРО противника больше, чем весь забрасываемый вес "Тополя". Одних только тяжелых ложных целей 40 штук, мощнейшие генераторы помех. Поэтому цифру "40" можно смело умножить еще на 3. Таким образом, одна "Сатана" стоит 100-120 ракет "Тополь-М". Расчет по суммарному ядерному заряду, с учетом возможностей преодоления ПРО дает примерно то же значение. У нас таких "зверушек" как "Сатана" было 308. А это условно, эквивалент 30.000 шахтных "Тополь-М". Ракеты "Сатана" пробивали и уничтожали любую ПРО, расчищая путь еще 1200 ракетам РВСН, мощнейшему потенциалу подводных и воздушных ракетоносцев. Суммарный удар, если его мерить в "Тополях-М", составлял не менее 60 тысяч штук. Сейчас мы имеем три полка "Тополей-М" – 30 штук. И производство на Воткинском заводе по 4-6 штук в год (вместо 60 в год, как планировалось). Нетрудно подсчитать – к 2010-2012 г. у нас будет не более ста "Тополь-М" …. и больше ничего! Это означает, что наш потенциал уменьшится в шестьсот раз по сравнению с 1991г. и станет сопоставимым с ядерным потенциалом Китая.

Но и это пол беды. По состоянию на 2002 г. даже этим редким "лесом" можно было бы снести четверть Америки, перенаселив их на мегаполисы и атомные электростанции. А вот в 2010 году…. США будут иметь возможность нанести внезапный удар с подводных лодок, надводных кораблей, невидимок B-2 (не заходя в зону действия нашего ПВО), мобильных грунтовых "Пусковых Установок" с территорий недавно вошедших в блок НАТО, десятками тысяч крылатых ракет с дальностью в четыре-пять тысяч км. Несколько сот таких ракет с ядерными головками малой мощности глубокого проникновения, гарантированно уничтожат сотню шахтных "Тополей" и командные пункты. Одновременно крылатыми ракетами с обычными боезарядами

уничтожается вся система ПВО и далее по Югославскому сценарию. Наших непревзойденных ЗРК С-300 слишком мало, чтобы сдержать удар. Мобильные, почти неуязвимые ракеты "Тополь" к 2010г. будут порезаны на лом, останутся только шахтные ”Тополь-М”. Если нескольким ракетам все-таки удастся взлететь, их на взлете уничтожат беспилотные самолеты-роботы, десятками парящие на 20-ти км. высоте в районах дислокации ракетных полков и высматривающие легкую добычу. Сбить эти самолетики будет нечем – ПВО уничтожено. Кроме них, наши ракеты будут поджидать барражирующие в воздухе крылатые и обычные ракеты воздушного базирования управляемые со спутников.

А может, прорвемся?

Прорвавшуюся в космос ракету будет ждать стая спутников – истребителей. Вчера от этого отмахивались, как от ерунды. Да это и было ерундой, при массированном пуске сотен ракет с огромным количеством ложных целей. Завтра это станет реальной защитой. Даже если этот рубеж будет пройден, боеголовка будет уничтожена противоракетами ПРО наземного и морского базирования. Это при пуске 300 ракет "Сатана" американская ПРО сталкивалась с 3.000 настоящих боеголовок и 12.000 ложных, начисто захлебываясь среди 15.000 тысяч целей и мощных генераторов помех. А несколько боеголовок она собьет и не подавится. Конечно, существует какая то, почти мифическая вероятность того, что хоть одна боеголовка да проскочит и разнесет какую-нибудь цель на американском континенте. Ну что же, президент призовет Америку мужественно перенести эту трагедию. История этих нескольких часов молниеносной ядерной войны будет переписана и миру объявят, что русские первые нанесли внезапный и подлый удар в спину Америки, за все хорошее, что она сделала для России. После чего Россию будет ждать очень суровое, но заслуженное наказание. Доказывать обратное будет некому………..

Продолжение следует.



АЗБУКА - ПОСЛАНИЕ СЛАВЯНАМ

Русская Азбука - совершенно уникальное явление среди всех известных способов буквенного письма. Азбука отличается от других алфавитов не только практически совершенным воплощением принципа однозначности графического отображения: один звук - одна буква. В Азбуке, и только в ней, есть содержание, послание предков дошедшее из глубины веков до наших дней. Не время, не козни ZOGа, не смогли уничтожить её суть поэтому теперь мы можем прикоснуться к её тайне. Не стоит забывать что до 1918 года азбука - называлась "Азбукой" а после 1918 года азбуку назвали "Алфавитом" после чего она утратила свою сущность превратившись в мёртвую знаковую систему для передачи информации.

А теперь прочитаем Послание, содержащееся в славянской Азбуке.
Рассмотрим три первые буквы азбуки.
Азъ - "я".
Буки (букы) - "буквы, письмена".
Веди (веде) - "познал", "знаю"
Объединяя названия первых трёх букв Азбуки, получаем следующую фразу: **Азъ буки веди** - ***я знаю буквы.***
Объединяются во фразы и все последующие буквы Азбуки:
Глаголъ - "слово"
Добро - "достояние, нажитое богатство".
Есть - 3-е л. ед. ч. от глагола "быть".
Глаголъ добро есть - *слово это достояние.*

Живите - повелительное наклонение, множественное число от "жить" - "жить в труде, а не прозябать".
Зело – "усердно"
Земля - "планета Земля и её обитатели, земляне".
И - союз "и".
Иже - "те, которые, они же"
Како - "как ", "подобно".
Люди - "существа разумные".
Живите зело, земля, и иже како люди - ***живите трудясь усердно, земляне, и, как подобает людям.***

Мыслите - "мыслить, постигать разумом".
Нашъ - "наш".
Онъ - "оный" (в значении "единственный, единый").
Покои (покой) - "основа (мироздания)".
Мыслите нашъ онъ покои - ***постигайте наше мироздание.***

Рцы (рци) - повелительное наклонение: "говори, изрекай, читай вслух".
Слово - "передающее знание".
Твердо - "уверенно, убеждённо".
Рцы слово твердо - "неси знание убеждённо".

Укъ – "основа знания", "доктрина".
Фертъ - "оплодотворяет".
Херъ - "божественный, данный свыше". Ср. нем. Herr (господин, Бог), греч. "иеро-" (божественный), англ. hero (герой).
Укъ фъретъ Херъ - знание дар Божий.

Цы - "точи, проникай, вникай, дерзай".
Червь - "тот, кто точит, проникает".
Ш(т)а - "что" в значении "чтобы".
Ъ, Ь (еръ/ерь, ъръ) - Слово "ъръ", означало сущее, вечное, сокровенное, пространство-время, недоступное человеческому разуму.
Юсъ - "свет".
Ять - "постичь, иметь".
Цы, черве, шта Ъра юсъ яти! - ***Дерзай, точи, червь, чтобы Сущего свет постичь!***"
Совокупность приведённых выше фраз и составляет азбучное Послание: **Азъ буки веде. Глаголъ добро есте. Живите зело, земля, и, иже како люди, мыслите нашъ онъ покои. Рцы слово твердо - укъ фъретъ херъ. Цы, черве, шта ъра юсъ яти!** - ***Я знаю буквы, письмо - это достояние. Трудитесь усердно, земляне, как подобает разумным людям. Постигайте мироздание! Несите слово убеждённо - Знание - дар Божий! Дерзайте, вникайте, чтобы Сущего свет постичь!***
Славянская Азбука - это первый в истории современной цивилизации учебник. Человек, прочитавший и понявший азбучное Послание, овладевает не только универсальным методом хранения информации, но и приобретает способность передачи накопленного знания. Сопоставление славянской азбуки (из которой исключены добавленные Кириллом позднее в церковнославянскую азбуку греческие кси, пси, ижица и пр.) с другими алфавитами. Дает право утверждать, что большинство алфавитов являются производными от славянской азбуки. Это означает, что письменный язык и культура народов мира развивалась на почве уже существовавшей праславянской письменности.

ЗДОРОВАЯ ЛИНИЯ

Для движения, которое ставит перед собой задачу противодействия ZOGу и заявляет о господстве белой расы не нужны слабаки. Десяток слабаков не заменит одного здорового и сильного бойца. Мы не перестаем удивляться, когда речь идет о Белой Гордости или расовом превосходстве, в то время как большинство из тех, кто произносит эти речи, пропагандирующие наше превосходство, на самом деле дымят как паровозы, жрут чёйсы и пьют водку.
Шутки в сторону. Людям, которые участвуют в нашей борьбе, пора привести себя в порядок, в форму, чтобы они могли прожить долгую здоровую жизнь, стать достойным примером для других и быть в состоянии вести битву. Оглядываясь назад, мы видим, что всё национал – социалистическое движение основывалось на состязании, физической выносливости и отваге. Закон природы гласит: "Выживает сильнейший". Чтобы выжить, нация должна стремиться к оздоровлению, добиваться отменного физического состояния, тогда она может вести бой в вечной борьбе природы.
Бритоголовый приведи себя в форму! Для этого много не требуется, достаточно заняться боксом, рукопашным боем, борьбой. Эти виды спорта научат вас драться и защищать себя. Если нет возможности ходить в клуб, тогда занимайтесь самостоятельно.
Установите для себя определенный режим, добавьте к этому несколько упражнений: с утра 20-30 отжиманий, 20-30 пресс, раз 20 приседаний, по несколько подходов. 1-3 раза в неделю нужно бегать кросс.
Это связано с тем, что бег улучшает умственные способности, закаляет волю и характер. Не выбирайте только хорошие деньки, выходите даже, когда льет дождь и дует

сильный ветер. Таким образом, вы научитесь держаться и преодолевать себя, когда тело сдается и просит отдыха. Это очень ценное бойцовское качество и является основным в тренировках военного спецназа.

В то же время постарайся улучшить свой рацион: ешь белое постное мясо – курицы и рыбы. Витамин «С» содержащийся в большинстве фруктах укрепит твою иммунную систему и поможет тебе быть в строю, когда слабаки будут мучиться от простуды и гриппа и всевозможных вирусов. Если ты сможешь перебороть свою ленность и будешь следовать этим советам, то скоро ты сам поймешь что тебе нужно. Спорт предаст тебе мужественность и уверенность в собственных силах, гордость и решительность, сделают тебя опасным врагом для ZOG-а и их приспешников.

Хватит сидеть без дела, приведи себя в порядок!



ЗЛОБНЫЙ НЕГР

Недавно в Москве с одним гражданином Гвинеи Жоржем Блему произошел забавный случай. Находясь у себя в квартире, занимаясь поеданием бананов, он услышал стук в дверь. Подойдя к ней, он услышал: "Откройте, милиция!". Подозреваемый в продаже наркоты негр, чувствуя, что сейчас будет производиться обыск, и милиционеры найдут дурман, не спешил открывать. Милиции пришлось применить силу и выломать дверь. Ворвавшись в квартиру, они подверглись немедленной атаке со стороны злобного негра, который набросился на них и начал кусать. Жена, выбежавшая на крики своего мужа из соседней комнаты, натравила огромного ротвейлера на стражей порядка, который как и его хозяин, пустил в ход зубы. Она же, сбегав на кухню, схватила только что закипевший чайник и выплеснула его содержимое на визитеров. Но битва на этом не закончилась. Малолетний сын чернокожего преступника решил присоединиться к родителям. Схватив связку недоеденных отцом бананов, он начал с ожесточением метать их в Ментов. Не желая участвовать в этом побоище, стражи порядка применили табельное оружие, ранив негра в живот. Но чернокожий не унимался. Выбежав на свой балкон седьмого этажа, он с ловкостью обезьяны перебрался на четвертый. Но ему не повезло. В это время на балконе, пили пиво двое Русских ребят. Возмутившись от такой наглости, они выкинули его с балкона со словами: "Негр, уходи от сюда". Упав, чернокожий орангутанг распластался на земле. Подъехавшая скорая помощь констатировала летальный исход. Прокуратура расследовавшая это происшествие, оправдала, милиционеров. Уголовное дело по факту незаконной торговли наркотиками закрыто по причине того, что негры летать еще не научились, и при падении с пальмы или с балкона четвертого этажа не редко погибают.



Русский порядок – издательство Белое сопротивление. Заказ № 88. Тираж много.
E-mail редакции: russ_pr@land.ru Наш сайт “ Сибирские Объединенные Бритоголовые” http://nssiberia.dr.ag
Издание выходит на правах рукописи и не требует регистрации.
Издание выходит на основании 28 ст. конституции РФ и 19 ст. Декларации прав человека ООН.